



Dom jednorodzinny w Jerzmanowicach, fot. Baumit

ZDROWE mieszkanie – OCIEPLENIE przede wszystkim

Dom to przestrzeń, w której spędzamy ogromną część naszego życia. Abyśmy mogli czuć się w niej naprawdę komfortowo powinniśmy zadbać nie tylko o jej walory estetyczne, lecz także postarać się o to, by przebywanie w niej pozytywnie wpływało na nasze zdrowie. Od czego zacząć? Najlepiej od podstaw, a więc materiałów budowlanych, które zwykle pozostają w budynku już na lata. Pierwszy krok to zapewnienie odpowiedniej termoizolacji ścian zewnętrznych, która wbrew pozorom odgrywa istotną rolę nie tylko zimą.

Szczęście pod znakiem zdrowia

Nie ulega wątpliwości, że zdrowie jest niezwykle istotną kwestią determinującą inne obszary naszego życia. Potwierdzają to wyniki projektu badawczego Eurobarometr, które wykazują, że 75% Europejczyków właśnie zdrowie wskazuje jako najważniejszą wartość gwarantującą szczęście. Wszyscy jesteśmy tego świadomi i dokładamy coraz więcej starań, aby utrzymać formę. Ekologiczna żywność, regularne ćwiczenia, spacerzy na świeżym powietrzu... Niestety to wciąż za mało, by móc powiedzieć, że świadomie o sobie dbamy. Jeśli organizm w dobrej kondycji to coś, na czym nam zależy, powinniśmy zatroszczyć się również o miejsce, w którym spędzamy z reguły najwięcej czasu w ciągu doby – o nasz dom. Grunt to stworzyć w nim warunki, dzięki którym powiedzenie „wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej” nabierze rzeczywistego wymiaru. Czynniki, na których w największym stopniu powinniśmy się skoncentrować to temperatura i względna wilgotność powietrza, bo to właśnie one odgrywają kluczową rolę w walce o przyjazny mikroklimat wewnątrz.

Zdrowie zaczyna się w domu

Optymalna temperatura w domu wynosi 21-23°C, przy czym w sezonie letnim z natury jest cieplej za oknem, a więc i w naszych mieszkaniach słupki rtęci wskazują wyższe wartości. Podobne

zależności możemy zaobserwować także w zimie. Z kolei poziom wilgotności powinien mieścić się w zakresie 40-60%. Zbyt suche powietrze sprzyja rozprzestrzenianiu się kurzu i roztoczy, a tym samym wpływa negatywnie na nasze zdrowie, powodując m.in. suchość spojówek czy trudności w oddychaniu. Natomiast nadmiar wilgoci, utrzymujący się w pomieszczeniach przez dłuższy czas, skutkuje pojawieniem się na ścianach szkodliwych grzybów-pleśni. Ponadto, oddziałuje negatywnie na nasze samopoczucie – wywołuje bóle głowy, zwiększa uczucie zmęczenia, prowadzi do rozwoju chorób górnych dróg oddechowych. Możemy jednak zbalansować wahania temperatur i utrzymać w ryzach wilgotność powietrza, poczynając od zapewnienia odpowiedniej termoizolacji ścian zewnętrznych.

Jak wyjaśnia Tomasz Jarzyna z firmy Baumit, *izolacja termiczna odgrywa główną rolę w utrzymaniu optymalnej temperatury wewnątrz, chroniąc je przed zimą, jak również przed nadmiernym nagrzaniem. Równie istotne są solidne przegrody o dużej pojemności wewnętrznej, które utrzymują stabilne warunki w pomieszczeniach o każdej porze roku. Ciepłe ściany w połączeniu ze sprawną wentylacją zmniejszają poziom wilgoci, a tym samym także ryzyko zagrzybienia. Przestrzeń życiowa staje się więc bardziej komfortowa i sprzyjająca zdrowiu.*

Wyniki nie kłamią

Ponad dwa lata badań naukowych prowadzonych w największym w Europie parku materiałów budowlanych Baumit VIVA pokazały, że ocieplenie ścian zewnętrznych to fundamentalna zasada zdrowego mieszkania.

Liczyby mówią same za siebie. Gdy na zewnątrz słupek rtęci wskazywał nawet na 36°C, w zaizolowanych domach o masywnej konstrukcji temperatura utrzymywała się na poziomie około 25°C, podczas gdy w budynkach nieocieplonych osiągała ona poziom 30°C! W zimowych realiach podczas symulowanej dwudniowej awarii ogrzewania we wszystkich domach pomiarowych, przy temperaturze wewnętrznej 21°C i temperaturze zewnętrznej -12°C, odnotowano zaskakujące różnice w pojemności gromadzenia ciepła poszczególnych konstrukcji przegród. W domu nieizolowanym po 2 dniach temperatura ścian wynosiła tylko 1°C, a temperatura pokojowa osiągnęła wartość 4°C. Natomiast w masywnych domach z izolacją wartość temperatury pokojowej i temperatury ścian utrzymywała się na poziomie 15-17°C. Wniosek? Im lepsze ocieplenie, tym większy komfort oraz mniejsze zużycie energii.



Izolacja chroni wewnątrz nie tylko przed wychłodzeniem, lecz także przed przegrzaniem

fot. Baumit

– Im cieplejsze są ściany, tym łatwiej i szybciej ogrzewa się powietrze w pomieszczeniach, co z jednej strony wpływa na przytulność wewnątrz, z drugiej – przekłada się na mniejsze wydatki z tytułu

ogrzewania. Dobrze zaizolowany dom potrzebuje bowiem zaledwie 40% energii zużywanej w przypadku braku ocieplenia. Im starszy dom, tym większe oszczędności.

W zamkniętych pomieszczeniach spędzamy ok. 90% naszego życia. O ile na wiele z nich, jak np. biuro, możemy nie mieć wpływu, o tyle nasz dom pozostaje w kręgu kwestii zależnych od nas. Jeśli zdrowy organizm i dobre samopoczucie są dla nas ważne, zadbajmy o to jak i z czego zbudowane jest miejsce, w którym powinniśmy czuć się najlepiej. Dobra jakościowo, najlepiej „oddychająca” termoizolacja zapewni bardzo ważne wsparcie dla równowagi klimatu pomieszczenia i istotnie zwiększy komfort przebywania w mieszkaniu – zarówno latem, jak i zimą.

www.baumit.com

www.facebook.com/BaumitPolska

Marka **Baumit** powstała w 1988 roku. Należy do austriackiego koncernu Schmid Industrie Holding i jest jednym z najbardziej znanych i cenionych brandów na światowym rynku budowlanym. Oddziały Baumit znajdują się w 27 krajach Europy oraz w Chinach. Od 25 lat firma jest obecna także w Polsce. Szczególnie silną pozycję na polskim rynku materiałów budowlanych, zdobyła w zakresie sprzedaży kompletnych systemów ociepleń budynków, tynków maszynowych (cementowo-wapiennych i gipsowych). Ponadto oferta produktowa Baumit obejmuje m.in. produkty do układania płytek ceramicznych materiały do renowacji zabytków, a także masy samopoziomujące, jastyrychy, wyprawy wierzchnie oraz zaprawy murarskie. Od początku siedzibą spółki jest Wrocław. Działalność podstawową przedsiębiorstwa realizują trzy zakłady produkcyjne: w Pobiedziskach k. Poznania, w Łowiczu oraz w Bełchatowie.